



ふくしま健康応援メニュー

長ねぎとがんもどきのごちそうみそ汁

■材料（4人分）

- ・長ねぎ・・・・・・・・・・・・・100g
- ・えのきたけ・・・・・・・・・・・・・1袋
- ・がんもどき・・・・・・・・・・・・・180g
- ・にんじん・・・・・・・・・・・・・1/2本
- ・淡色辛みそ・・・・・・・・・・・・・20g
- ・だし汁・・・・・・・・・・・・・3カップ
- ・カゴメ学校給食用トマトケチャップ特級・・・・・10g

■食塩相当量：1.0g（1人当たり）

■たんぱく質量：9.3g（1人当たり）



■作り方

- ①長ねぎは3～4cm幅に切る。えのきたけは石づきを取り除き、半分に切る。
にんじんはいちょう切り、がんもどきは一口大に切る。
- ②だし汁にトマトケチャップを加え、①の野菜を入れて火にかけ、野菜が柔らかくなったら、がんもどきを加える。
- ③最後に味噌を溶き入れる。

トマトケチャップには「旨味」と「甘み」が含まれているため、みそを減らしてトマトケチャップを加えることで塩分も抑られ、うま味アップにつながります。

※福島県が求める食塩相当量1.0g以下のメニューという規定に対し、
カゴメ株式会社管理栄養士が考案したメニューです



食事のバランスをチェックするランチヨンマット

健康はバランスのよい食事から

県民の食生活の特徴は、野菜不足と食塩のとりすぎ。特に食塩は成人の7割以上が厚生労働省の定める目標量より多くとっている状況*です。

そこで福島県では、ふくしま“食の基本”として「主食・主菜・副菜のそろった食事 + おいしく減塩」を企業、学校、県栄養士会、食生活改善推進員等と連携して推進しています。

*平成28年度福島県食行動実態把握調査